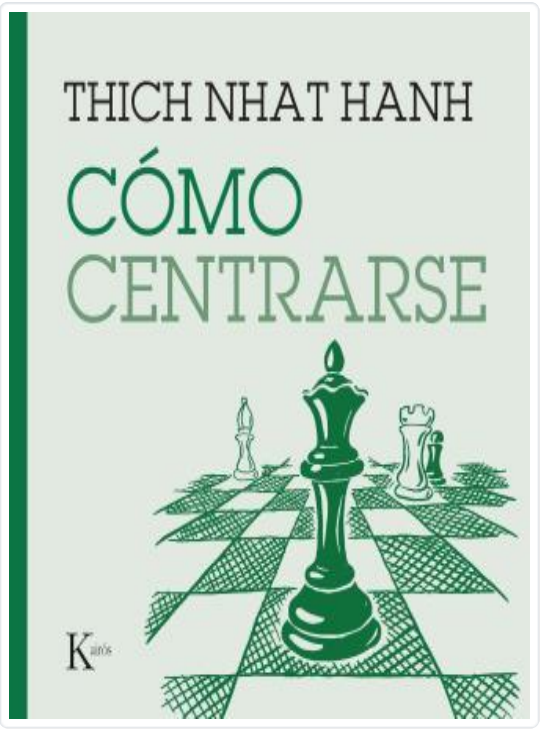
editorial Kairós

Nhat Hanh, Thich

Cómo centrarse

Esta colección recoge breves meditaciones y prácticas de plena consciencia (mindfulness) para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos –meditadores avanzados o principiantes– que quieran armonizar su vida.

Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos, para experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia. Joyas de la sabiduría al alcance de todos.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	136
Tamaño	140x140x mm.
Peso	146
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788411210669
PVP	10,00 €
PVP sen IVE	9,62 €

9788411210669